Pozycje te przybierają w ten sposób, że opiera się lewe przedramię na lewym udzie, skośnie, do wewnątrz, dłoń w górę—prawą rękę kładzie się dłonią na dłoń, lewej ręki, a głowę pochyloną opiera się czołem o grzbiet prawej ręki.

CZĘŚĆ I-sza.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń, rozkaz **"Zakrokiem prawej - klęk!"**

Przygrywka: I-XVI. Muzyka "Z dymem pożarów."

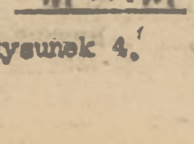
Muzyka odegra chorał 16 taktów jako przygrywkę, w czasie której ćwiczący wytrzymują w pozycji klęcznej.

POWSTANIE — Muzyka "Ospały i Gnuśny."

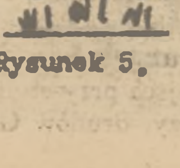
I. 1-4. **Środkowy:**— Powoli wyprost tułowia, — ramiona w dół. Rys. 4.
Pierwszy i trzeci — Wytrzymaj.

II. 1-2. **Środkowy:**— Dokończenie wyprostu tułowia.
3-4. **Wszyscy:**— Wytrzymaj.

III. 1-4. **Środkowy:**— Powoli ramiona ciągiem przed sobą w górę, dłonie do środka, (ręce przy podnoszeniu ramion prawie dotykają piersi i twarzy ,grzbiety rąk opierają się o siebie, palce zwisają w dół — chwili gdy ręce zostały wzniesione ponad głowę, wznosi się ramiona w górę).
Pierwszy i trzeci:— Wytrzymaj.



Rysunek 4.



Rysunek 5.

PRZEWODNIK TECHNICZNY
ZWIAZKU SOKOLSTWA POLSKIEGO w AMERYCE
XXVI. 1946 No. 14

Ćwiczenia Wolne Druhen i Młodzieży Na Walny Zlot Sokolstwa w 1948 Roku

(ciąg dalszy figury III.)

XXX. 1-2. **Jedynki** postawę wytrzymaj. **Dwójki** krokiem polkowym z prawej nogi w przód zachodzą około jedynki i znajdą się po prawej stronie jedynki, zwrócone tyłem do głównej trybuny. Chwyt prawą ręką wytrzymaj.

XXXI. 1-2. **Jedynki** postawę wytrzymaj. **Dwójki** krokiem polkowym z lewej nogi w przód zachodzą około jedynki i znajdą się z tyłu i po lewej stronie jedynki. Chwyt prawą ręką wytrzymaj.

XXXII. 1-2. **Dwójki** zatrzymują się za jedynkami z lewej strony, podnosząc lewe ramiona w górę skos, grzbiet ręki ku górze, palce zwisają luźno w dół, a prawe ręce trzymają wzniesione prawe ręce jedynek w górę skos. Lewe ramiona jedynek w dół skos, dłonie w górę. Jedynki i dwójki patrzą na siebie.

Uwaga: Postawę taktu XXXII-go wytrzymać chwilę i powstać na rozkaz **"Powstań!"** poczem rozkaz: **"Dwójki na swoje miejsca — wróć!"** Na ten rozkaz dwójki stojące obok jedynek, szybkiemi krokami bocznymi powracają na swoje znaki i przybierają wszystkie ćwi-

2. Krok prawą nogą w przód — prawe ramię luźnie w dół i w bok — lewe ramię wznieś w bok — oba ramiona w bok, grzbiet, palce zwisają w dół.
3. Krok lewą nogą w przód — lewe ramię w dół i w przód, grzbiet — prawym ramieniem miękki ruch fatalisty (ramię utrzymać w bok, rękę w przegubiu ugnij i prostuj).

II. 1. Krok prawą nogą w przód na znak, lewa w zakroku na palcach — lewe ramię w dół i w bok, prawe ramię wytrzymaj (ramiona akcentują ruch w bok).
2. Wytrzymaj.
3. Postawę nóg wytrzymaj — ramiona bokiem w górę ugięte nad głową, grzbiet, palce zwisają luźno w dół.

III. 1. Postawę nóg wytrzymaj — lekki, tylko w górnej częsci tułowia, skłon w lewo i lekki ruch ramion w lewo utrzymanych w górę nad głową.
2. Jak pod liczbą "1", tylko w prawo.
3. Jak pod liczbą "1".

IV. 1. Postawę nóg wytrzymaj — tułów prostuj — ramiona w górę skos, dłonie do środka.
2. Wytrzymaj.
3. Przenieś ciężar ciała na lewą nogę (obie stopy na ziemi) — ramiona w górę skos wytrzymaj.

V. 1. Krok prawą nogą w przód — ramiona rozchyl nieco na zewnątrz.
2. Krok lewą nogą w przód — ramonia rozchyl na zewnątrz.
3. Krok prawą nogą w przód — ramiona w bok, dłonie w górę.
(w czasie 1-3, ramiona wypreżone przechodzą w bok najkrótszą drogą).

VI. 1. Silny krok lewą nogą na znak na cała stopę, prawa w zakroku na palcach — ramiona ruchem silnym akcentowanym spadają w dół na zewnątrz, dłonie do przodu — klatka piersiowa wysunięta w przód — głowa odchylona w tył.
2. Wytrzymaj.
3. Przystaw prawą nogę do lewej — ramiona w dół — głową lekki skłon w przód.

VII. 1. Postawa na palcach — ramiona w dół i skłon głowy wytrzymaj.
2. Przysiad głęboki, kolana zwarte razem — ramiona i głowę wytrzymaj.
3. Klęczka obunóż, — ramiona i głowę wytrzymaj.

VIII. 1. Siad na piętach — ramiona i skłon głowy wytrzymaj.
2. Wytrzymaj.
3. Klęczkę w siadzie na piętach i ramiona wytrzymaj — głowę prostuj.

IX. 1. Klęczkę w siadzie na piętach wytrzymaj — ramiona w przód, grzbiet, palce zwisają luźno w dół.
2. Klęczkę w siadzie na piętach wytrzymaj — ramiona skurcz, łokcie ściągnij ku piersi i w dół przed sobą, ręce grzbiet, palce zwisają luźno w dół (ruch przyciągnięcia rąk do siebie).
3. Klęczkę w siadzie na piętach wytrzymaj — ramiona prostuj w przód, dłonie do przodu, pace skierowane w górę (ruch odepchnięcia rąk od siebie).

X. 1-2. Klęczkę w siadzie na piętach wytrzymaj — ramiona powoli łukiem poziomym ze zwrotem dłoni do siebie przenieś bok, palce zwrócone do siebie.
3. Wyprost do klęczki obunóż — ramiona wznieś bo-

czące postawę **"Spocznij"** (wykrok lewą nogą w przód na zewnątrz, ręce złożone z tyłu).

Objaśnienia do części II-giej.

a) Cwał bokiem w lewo: mały rozkrok lewą nogą w bok z dosunięciem prawej nogi do lewej. Kroki wykonane na palcach i szybko.

b) Cwał bokiem w prawo: mały rozkrok prawą nogą w bok z dosunięciem lewej nogi do prawej. Kroki wykonane na palcach i szybko.

c) Hołubiec w lewo: podskok na prawej nodze z małym posunięciem się w lewy bok, równocześnie uderzając prawą piętą o piętę lewej nogi, lewe ramię w górę ugięte nad głową, ręka grzbiet, palce luźno zwisają w dół, prawa ręka oparta grzbietem na biodrze, palce w dół.

d) Hołubiec w prawo: podskok na lewej nodze z małym posunięciem się w prawy bok, równocześnie uderzając lewą piętą o piętę prawej nogi, prawe ramię w górę ugięte nad głową ręka grzbiet, palce luźno zwisają w dół, lewa ręka oparta grzbietem na biodze, palce w dół.

e) Krok polkowy z lewej nogi w przód: mały krok lewą nogą w przód na palce z dosunięciem prawej nogi do lewej do podstawy na palcach i wykrok lewą nogą w przód., prawa w tyle na palcach.

f) Krok polkowy z prawej nogi w przód: jak opisane pod "e", tylko rozpoczyna się prawą nogą (krok prawą, dosuń lewą do prawej i wykrok prawą, lewa w tyle na palcach).

g) Krok polkowy z lewej nogi w tył: mały krok lewą nogą w tył na palce z dosunięciem prawej nogi do lewej do pod-

stawy na palcach i zakrok lewą nogą w tył na palce.

h) Krok polkowy z prawej nogi w tył: jak opisane pod "g", tylko rozpoczyna się prawą nogą.

i) Koszyczek z tyłu: Ramiona w tył za siebie i nieco w bok, jedynka w lewo, dwójka w prawo i obie ćwiczące chwytają się za ręce w ten sposób, że prawa ręka jedynki chwyta prawą rękę dwójki, a lewa ręka chwyta lewą rękę dwójki, krzyżując ramiona z tyłu.

CZEŚĆ III-cia

Melodja: **"Marzenia Chopina."**

Fr. Chopin: Preludium A-dur.

UWAGA: Muzyka przegrywa raz całych 16 taktów jako przygrywka do części III-ciej:

Na pierwszy ton przygrywki, (na "mi"), ćwiczące przybierają postawę następującą: lewa noga w przód na zewnątrz, głowa lekko opuszczona w dół, ramiona opuszczone swobodnie w dół, postawa tułowia swobodna, ale skupiona, wyraża nastrój utworu "Marzenia Chopina" granego bardzo wolno.

Część III-cią uczyć należy razem z muzyką, aby ćwiczące wżyły się w treść utworu i prawdziwie interpretowały go ruchem.

Wszystkie ćwiczące:

Na drugi raz granej melodji, na "mi" stanowiące przedtakt muzyczny, ćwiczące podnoszą głowę, ramiona i lewą nogę w wykroku wytrzymaj.

I. 1. Krok lewą nogą w przód — prawe ramię luźnie wznieś w przód, grzbiet, palce zwisają w dół — lewe wytrzymaj w dół.

kiem w górę na zewnątrz, dłonie do środka — głowę odchyl lekko w tył.

XI. 1-3. Klęczkę obunóż wytrzymaj — ramiona bokiem przenieś powoli w bok, dłonie w górę, ręce wyprostowane.

XII. 1. Klęczkę obunóż wytrzymaj — ramiona skurcz, ręce przed czoło, dłonie w przód, końce palców stykają się.
2. Wytrzymaj.
3. Klęczkę obunóż wytrzymaj — ramiona silnym ruchem rzuć w górę na zewnatrz, dłonie na zewnątrz, palce wyprostowane.

XIII. 1. Klęczkę obunóż wytrzymaj — ramiona najkrótszą drogą przenieś miękkiem ruchem w przód, grzbiet palce wyprostowane.
2. Ramiona miękkiem ruchem przenieś łukiem poziomym w bok, dłonie do przodu.
3. Ramiona skurcz, łokcie w dół obok siebie, dłonie na zewnątrz.

XIV. 1-3. Powoli siad na pietach — ramiona powoli opuść bokiem w dół.

XV. 1-3. Klęczkę w siadzie na piętach wytrzymaj — powoli skłon tułowia w przód, głową do ziemi — ramiona powoli jak najdalej wyciągnięte w tył skos na zewnątrz (skrzydła), dłonie do środka.

XVI. 1-3. Takt XV-ty wytrzymaj. Na rozkaz **"Powstań!"** wszystkie ćwiczące powstają do postawy zasadniczej, poczem rozkaz: **"Do środka — łącz!"** Na ten rozkaz ćwiczące w każdej kolumnie łączą się do środka swojej kolumny.

ĆWICZENIE WSPÓLNE.

Obowiązują Dziatwę Żeńską, Męską, Młodzież, Sokolice i Sokołów.

Ćwiczenia wspólne przeznaczone dla druhen, druhów, młodzieży i dziatwy, składają się z 3-ch części, z których 1-sza obejmuje przygrywkę na melodję' **Z dymem pożarów,'** w czasie której, ćwiczący wytrzymują postawę klęczną na prawym kolanie ze skłonnem opartym, — poczym na melodję **"Ospały i Gnuśny"** ćwiczący wykonywują **"Powstanie Sokolstwa."** Przy dalszych taktach melodji—opiera środkowy ćwiczący—ręce na barkach współćwiczących, którzy się budzą, poczym następuje kolejne powstanie i wspólne odśpiewanie dalszego ciągu pieśni od słów **"Hej bracia sokoli."**

Cześć II-ga obejmuje rozstęp nazewnątrz, którą poprzedza przegrywka.

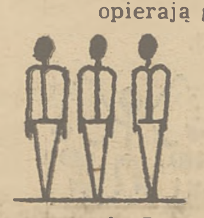
Część III-cia na melodję **"Nie rzucim ziemi"** ćwiczy się trzy razy po sobie z równoczesnym śpiewem. Złączenie kolumny następuje na rozkaz **"Do środka — łącz!"**

Ustawienie.

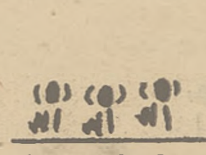
Kolumna trójkowa. Ćwiczący w każdej trójce, oznaczeni są liczbami 1-3, **Pierwszy** (prawoskrzydłowy) — **drugi** w środku (środkowy) **trzeci** (lewoskrzydłowy). Rys. 1.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń części I-szej na pierwszy ton przygrywki na rozkaz: Zakrokiem prawej — klęk!

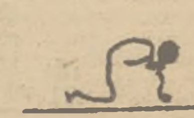
ćwiczący na **"raz"** wykonują zakrokiem klęk na prawym kolanie, a na **"dwa"** pochylają tułów w przód i opierają głowę na rękach. Rys. 2 i 3.



Rysunek 1.



Rysunek 2.



Rysunek 3.